Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.12.2023 12:05:15
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор факультета среднего
профессионального образования
_____/Заяц Ю.В./
«02» июня 2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
Дисциплины ОП. 10 Основы спортивной медицины

Направление подготовки (специальность)	34.02.01 Сестринское дело
Уровень подготовки	Среднее профессиональное образование
Область профессиональной деятельности	02 Здравоохранение
Квалификация выпускника:	Медицинская сестра/ Медицинский брат
Форма обучения	Очно-заочная
Срок освоения ООП	2 года 10 месяцев
Институт/кафедра	Отделение СПО

Владивосток – 2023

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Фонд оценочных средств регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой (государственной итоговой) аттестации, критерии оценивания дифференцированно по каждому виду оценочных средств.

1.2. Фонд оценочных средств определяет уровень формирования у обучающихся установленных в ФГОС СПО и определенных в основной образовательной программе среднего профессионального образования специальности 34.02.01 Сестринское дело в области профессиональной деятельности 02 Здравоохранение общих компетенций.

https://tgmu.ru/sveden/files/34.02.01_Sestrinskoe_delo_ochnaya_2023.pdf

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	Виды контроля	Оценочные средства
		Форма
1	Текущий контроль	Тесты (Приложение 1)
		Ситуационные задачи (Приложение 3)
		Творческие задания (Приложение 4)
2	Промежуточная аттестация	Вопросы для собеседования (Приложение 2)
		Чек-листы (Приложение 5)

3. Содержание оценочных средств текущего контроля

Оценочные средства для текущего контроля.

Приложение 1

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 1

ТЕСТЫ

	ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях	1. ***Понятие «спортивная медицина» включает обусловлено:*** a) Метод определения функционального состояния спортсменов b) Специализированное лечение высококвалифицированных спортсменов c) *Отрасль медицины, изучающая здоровье, физической развитие и функциональные возможности человека в связи с занятиями спортом и физической культурой d) Нарушения в деятельности организма во время занятий ***2. Задачи спортивной медицины включают все перечисленные, кроме:*** a) Получение знаний об основах организации и содержании медицинского обеспечения, лиц, занимающихся физической культурой и спортом b) *Содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья c) Получение знаний об основных формах врачебного контроля, методах оценки физического и функционального

	состояния организма спортсменов d) Овладение навыками профилактики спортивного травматизма и оказания первой помощи при заболеваниях и травмах, связанных с занятиями физической культурой и спортом ***3. Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют все кроме:*** a) Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) b) Лица, занимающиеся физической культурой и массовыми видами спорта c) Лица, занимающиеся спортом на спортивнооздоровительном этапе и этапе начальной подготовки d) Лица, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО e) *Учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием f) Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства ***4. Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, не включает в себя:*** a) Систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц; b) *Систематический контроль здорового образа жизни лиц, занимающихся спортом c) Оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья d) Профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию; e) Восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом. ***5. Медико-биологическое обеспечение спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации осуществляется:*** a) По решению тренерского совета b) По решению спортивного врача c) *В соответствии с законодательством в сфере охраны здоровья и законодательством о физической культуре и спорте. d) В соответствии с документами Международного Олимпийского комитета ***6. В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме:*** a) Оценки здоровья и функционального состояния спортсменов b) *Оценки степени тренированности c) Рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий d) Рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок ***7. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном***

	обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме: a) Рентгеноскопии органов грудной клетки b) * Исследования кислотно-щелочного состояния крови c) Электрокардиографии d) Клинических анализов крови и мочи e) Функциональной пробы с физической нагрузкой ***8. Профессиональные обязанности врача по спорту включает все перечисленное, кроме:*** a) Врачебного обследования занимающихся физкультурой и спортом b) Диспансерного обслуживания прикрепленных контингентов c) Организационно-методической работы в лечебно-профилактических учреждениях и спортивных организациях a. *Записи электрокардиограммы b. Медицинского обслуживания спортивных мероприятий ***9. Профессиональные обязанности врача по спорту включает все перечисленное, кроме:*** a) Диагностики физического перенапряжения у спортсменов b) Исследования физического развития у спортсменов и занимающихся физкультурой c) * Диагностики различных заболеваний у спортсменов d) Выявления признаков отклонений у спортсменов в состоянии здоровья e) Проведения профилактических мероприятий заболеваемости и травматизма у спортсменов ***10. К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся:*** a) Ведущие спортсмены b) Учащиеся школ, студенты c) * Учащиеся детско-юношеских спортивных школ d) Лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно
	ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Здоровье и болезнь	***11. Увеличение массы желудочков сердца при гипертрофии миокарда у спортсменов обусловлено:*** a) Увеличением жировых отложений b) Увеличением количества мышечных волокон c) *Увеличением размера каждого волокна d) Ростом соединительной ткани в миокарде ***12. Здоровье это:*** a) Отсутствие каких-либо заболеваний b) *Устойчивую форму жизнедеятельности c) Состояние полного физического, духовного и социального благополучия d) Нормальное функционирование систем организма ***13. Болезнь это:*** a) Наличие заболевания b) Нарушение работы организма c) *Процесс, который возникает под влиянием действующих на организм вредоносного раздражителя внешней или

	внутренней среды d) Процесс нарушения жизнедеятельности организма ***14. Аллергия это:*** a) Типовой иммунопатологический процесс b) Чувствительность организма к веществам c) *Патологически повышенная специфическая чувствительность организма к веществам с антигенными свойствами d) Повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды ***15. Терминальное состояние – это*** a) Биологическая смерть b) Клиническая смерть c) *Обратимое угасание функций организма, предшествующее биологической смерти. d) Кома ***16. Расширение сердца приводит:*** a) К брадикардии b) *К тахикардии c) *К увеличению сердечного выброса d) К снижению сердечного выброса ***17. Влияние физических тренировок на костную систему выражается всем перечисленным, кроме:*** a) Упрочения кости b) Стимуляции роста костной ткани c) Улучшения подвижности в суставах d) Формирования правильной осанки e) *Роста межпозвонковых дисков
	ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Врачебно-педагогический контроль физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	***18. Критериями оценки результата пробы Мартине являются:*** a) *Частота сердечных сокращений в ответ на физическую нагрузку b) Характер и величина изменения систолического и диастолического артериального давления c) Время восстановления ЧСС и АД после физической нагрузки до исходных величин. d) Скорость утомления обследуемого ***19. Биоимпедансометрическое исследование позволяет оценить:*** a) Водные сектора организма b) Концентрацию электролитов в плазме крови c) Резерв адаптационных возможностей организма. d) *Жировую массу тела ***20. Индекс Пинье позволяет оценить:*** a) Индекс массы тела b) Частоту дыхания c) *Крепость телосложения. d) Жировую массу тела ***21. Соматоскопия позволяет оценить:***

	a) Внешние данные человека b) *Особенности осанки, телосложения и состояние опорно-двигательного аппарата спортсмена c) Резерв адаптационных возможностей организма. d) Телосложение и жировую массу тела ***22. Метод корреляции позволяет оценить:*** a) Антропометрические показатели b) *Физическое развитие спортсменов c) Адаптационные возможности организма. d) Идеальную массу тела ***23. Индекс Кетле учитывает:*** a) *Рост b) *Вес c) Жизненную ёмкость лёгких d) Обхват бедра e) Обхват груди ***24. Противопоказанием для измерения становой силы не является:*** a) Миопия высокой степени b) Патология позвоночника c) *Плохое настроение d) Гипертоническая болезнь
	ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	***25. Проба Штанге у людей, не занимающихся спортом, в норме:*** a) 50-60 секунд b) От 110 секунд c) 90-120 секунд d) *40-60 секунд ***26. Жизненный индекс учитывает:*** a) Рост b) *Вес c) *Жизненную ёмкость лёгких d) Обхват бедра e) Обхват груди ***27. Функциональные пробы с дозированной нагрузкой могут быть все, кроме:*** a) *Многомоментные b) Одномоментные c) Трёхмоментные d) Двухмоментные ***28. Оценка экскурсии грудной клетки (ЭГК) не учитывает:*** a) *Рост b) Окружность грудной клетки на вдохе c) *Жизненную ёмкость лёгких d) Окружность грудной клетки на выдохе ***29. Значение индекса Пинье для нормального типа телосложения составляет:*** a) 12-15 b) 16-20

	c) *16-25 d) 26-30 ***30. Для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы используют пробы:*** a) Проба Мартине b) *Ортостатическая прроба c) *Клиностатическая проба d) Проба Генчи ***31. Для оценки показателей динамометрии не используют:*** a) Массу тела b) *Экскурсию грудной клетки c) Становую тягу d) Рост стоя ***32. К одномоментным функциональным пробам относятся:*** a) *Проба Мартине b) Проба Розенталя c) Проба Летунова d) Проба PWC-170 ***33. К пробам с изменением тела в пространстве не относятся:*** a) Ортостатическая проба b) *Проба Розенталя c) Клиностатическая проба d) *Проба PWC-170
	ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами	***34. Врачебно-педагогические наблюдения не включают:*** a) Метод непрерывного наблюдения b) Метод испытания с дополнительной нагрузкой c) Метод определения суммарного влияния нагрузки d) *Метод оценки экскурсии грудной клетки e) Метод испытаний с повторными (контрольными) нагрузками ***35. Какие показатели не включает протокол врачебно-педагогических наблюдений спортсмена:*** a) *Массу тела b) Частота сердечных сокращений c) Артериальное давление d) Пульс ***36. Укажите верное определение понятия «работоспособность»:*** a) Сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности b) Сопряженная характеристика повышения функциональных резервов организма и физической подготовленности c) *Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

	37. Под физической нагрузкой, которая не отвечает возможностям спортсмена в данный момент понимают: a) Максимальную нагрузку b) Предельную нагрузку c) *Чрезмерную нагрузку d) Патологической нагрузкой ***38. Факторы, не требующие снижения интенсивности назначаемой нагрузки:*** a) Состояние здоровья b) Низкий уровень физического развития c) *Низкая мотивация к занятиям d) Неадекватная реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку ***39. Максимально допустимый пульс у здоровых людей определяют:*** a) В зависимости от состояния здоровья b) *По формуле: 220 - возраст в годах c) По формуле: 190 - возраст в годах d) В зависимости от тренировочных нагрузок
	ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Влияние спорта на здоровье. Заболевания и травмы спортсменов	***40. Укажите типичный механизм повреждения передней крестообразной связки:*** a) Переразгибание в коленном суставе b) Боковой удар при согнутом коленном суставе c) *Ротация бедра относительно голени при фиксированной стопе d) Внезапная остановка при беге e) Подворачивание стопы внутрь ***41. Пациент не может встать на «цыпочки» при разрыве:*** a) Икроножной мышцы b) *Ахиллова сухожилия c) Приводящих мышц бедра. d) Четырехглавой мышцы бедра ***42. Классическое тейпирование коленного сустава показано:*** a) При «блокадах» сустава b) в ранний восстановительный период после операций на коленном суставе c) При лечении бурсита «гусиной лапки» d) *Для вторичной профилактики травм коленного сустава ***43. К специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата у спортсменов могут быть также отнесены:*** a) Остеоартрит b) Остеомиелит c) Мышечная артралгия d) *Бурсит ***44. К числу специфических проявлений хронического перенапряжения сухожилий при занятиях физической культурой и спортом относят:*** a) Артроз b) Артрит

	c) *Тендинит d) Артралгия ***45. Для периостита медиального надмыщелка плечевой кости характерна:*** a) *Постепенное нарастание боли над внутренним костным выступом локтя b) Усиление боли при пальпации c) Деформация сустава d) Разрыв синовиальной сумки ***46. Какая травма характерна для спортивной гимнастики, прыжках в длину?*** a) Четырехглавая мышца бедра b) Прямая мышца живота c) Икроножная мышца d) Длинные мышцы спины ***47. Каковы причины повреждения минисков:*** a) Травма b) Тупой удар c) *Чрезмерное скручивание, поворот d) Вывих суставной сумки ***48. При растяжении запястья накладывают:*** a) Окклюзионную повязку b) *Тейповую повязку c) Лекарственную повязку d) Давящую повязку *49. Через какое время после повреждения бедренной кости возможно возобновление занятий?* a) 90-120 дней b) 3-4 месяца c) *6-8 месяцев d) 45-60 дней ***50. Через какое время после повреждения плеча возможно возобновление занятий?*** a) 30-60 дней b) 45-60 дней c) *60-90 дней d) 40-60 дней ***51. К внешним причинам спортивных травм относятся все, кроме:*** a) Неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований b) Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена c) *Снижение работоспособности спортсмена d) Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований e) Нарушение правил врачебного контроля ***52. Для профилактики спортивного травматизма не следует:***

	a) Своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов b) Проводить санитарно-просветительную работу со спортсменами c) *Применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы d) Соблюдать гигиену физических упражнений и мест занятий ***53. Спортсмены, для которых характерно развитие брадикардии, это спортсмены:*** a) Тренирующиеся на скорость b) Тренирующиеся на силу c) Занимающиеся гимнастикой d) *Тренирующиеся на выносливость
	ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Допинги и разрешенные фармакологические средства, применяемые в спорте	***54. Запрос на терапевтическое использование запрещенных субстанций (TUE) подает:*** a) *Спортсмен b) Тренер при помощи спортивного врача c) Врач команды d) Судья соревнований e) Администратор команды ***55. Письменный запрос в Национальную антидопинговую организацию на разрешение на терапевтическое использование (ТИ) запрещённых субстанций, согласно Международному стандарту по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового кодекса, следует подавать:*** a) Не позднее 40 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ b) *Не позднее 30 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ c) Не позднее 20 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ d) Не позднее 10 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ e) В течение недели до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ ***56. К не допинговым биологическим веществам относятся все, кроме:*** a) Адаптогены b) Антиоксиданты c) Препараты энергетического действия d) *Гормоны e) *Алкоголь f) Витамины и минералы ***57. К действию антигипоксантов относится все, кроме:*** a) Улучшают усвоение кислорода в организме b) Снижают потребности органов и тканей в кислороде c) *Повышение энергетических способностей d) Более экономично используют кислород в условиях гипоксии e) Повышают устойчивость организма к гипоксии

	f) Витамины и минералы

Критерии оценивания

«Отлично» - более 80% правильных ответов
«Хорошо» - 70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов

Приложение 2

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 2

Контрольные вопросы к зачету по дисциплине

И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
Т	Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях	1. Дайте характеристику понятию «спортивная медицина» как отрасли научных знаний и системе медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях. 2. История и организация врачебно-физкультурной службы. 3. Перечислите основные положения организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта. 4. Перечислите основные положения организации деятельности отделения (кабинета) спортивной медицины.
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
Т	Здоровье и болезнь	5. Понятие о здоровье и болезни. 6. Назовите внешние причины болезни. 7. Назовите внутренние причины болезни. 8. Дайте характеристику видам иммунитета.
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
Т	Врачебно-педагогический контроль физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	9. Исследование физического развития, особенности телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата спортсмен. 10. Оценка показателей физического развития. 11. Особенности физического развития у представителей различных видов спорта. 12. Понятие о паспортном и биологическом возрасте. 13. Как осуществляется контроль на половую принадлежность? 14. Перечислите особенности врачебно-педагогического контроля лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой. 15. Кто осуществляет медицинское обеспечение физической культуры и спорта, контроль в Российской Федерации. 16. Кто осуществляет допуск к соревнованиям и сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**

Т	Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	17. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. 18. Что понимают под «спортивным сердцем»? 19. Назовите общеклинические методы исследования сердечно-сосудистой системы. 20. Какие применяют функциональные пробы с физической нагрузкой для исследования сердечно-сосудистой системы? 21. Исследование функционального состояния нервной системы. 22. Дайте характеристику пробе Ромберга. 23. Виды функциональных проб. 24. Исследование функционального состояния дыхательной системы: проба Генчи, проба Штанге. 25. Дайте характеристику Ортостатической пробе. 26. Нагрузочные функциональные пробы.
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
Т	Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами	27. Простейшие методы врачебно-педагогических наблюдений. 28. Методы наблюдения для определения тренированности. 29. Определение физической работоспособности у спортсменов
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
Т	Влияние спорта на здоровье. Заболевания и травмы спортсменов	30. Влияние спорта на здоровье. 31. Заболевания опорно-двигательного аппарата и травмы спортсменов 32. Заболевания лор-органов. Очаги хронической инфекции у спортсменов. 33. Заболевания органов пищеварения у спортсменов
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
Т	Допинги и разрешенные фармакологические средства, применяемые в спорте	34. Дайте определение понятию «допинг», согласно определению Медицинской комиссии, МОК 35. Назовите причины использования допинга в спорте. 36. Кто определяет список запрещенных препаратов? 37. Перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. 38. Антидопинговый контроль в спорте. 39. Разрешенные фармакологические средства, повышающие адаптацию к физическим нагрузкам и ускоряющие процессы восстановления спортсменов. 40. Назовите основные осложнения, возникающие у спортсмена после длительного приема анаболических стероидов 41. Что такое анаболические стероиды? 42. Дайте определение понятию «фито адаптогены» 43. Назовите классификацию адаптогенов

Критерии оценивания

«Отлично» - более 80% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
«Хорошо» - 70-79% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

Приложение 3

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 3

Ситуационные задачи по дисциплине

Ситуационная задача по дисциплине № 1.

И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: За консультацией по поводу индивидуального двигательного режима обратилась женщина 40 лет. Диагноз: варикозное расширение вен нижних конечностей. Физическое развитие среднее. Масса тела 76 кг (избыточная, при рекомендации 67 кг). Последние 10 лет физическая активность в объеме бытовых нагрузок. Цель предстоящих тренировок - общеукрепляющее воздействие и снижение массы тела. Имеющиеся программы тренировок в фитнес-центре: аэробика (различные виды), Аква аэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл» - групповая кардиотренировка на велотренажерах. Ваши рекомендации по индивидуальному плану занятий?
В	1	Вопрос к задаче: Какие из перечисленных фитнес-программ ей показаны
В	2	Вопрос к задаче: Сколько раз в неделю ей целесообразно тренироваться?
В	3	Вопрос к задаче: Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки?
В	4	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете?

Оценочный лист к ситуационной задаче по дисциплине № 1.

И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: За консультацией по поводу индивидуального двигательного режима обратилась женщина 40 лет. Диагноз: варикозное расширение вен нижних конечностей. Физическое развитие среднее. Масса тела 76 кг (избыточная, при рекомендации 67 кг). Последние 10 лет физическая активность в объеме бытовых нагрузок. Цель предстоящих тренировок - общеукрепляющее воздействие и снижение массы тела. Имеющиеся программы тренировок в фитнес-центре: аэробика (различные виды), Аква аэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл» - групповая кардиотренировка на велотренажерах. Ваши рекомендации по индивидуальному плану занятий?
В	1	Вопрос к задаче: Какие из перечисленных фитнес-программ ей показаны
Э		Правильный ответ: рекомендовано плавание, аква аэробика, тренажерный зал – только персональные тренировки в щадяще-тренирующем режиме, исключая выпады и приседания с отягощениями, т.е. упражнения, затрудняющие венозный отток
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеется отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа

Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	2	Вопрос к задаче: Сколько раз в неделю ей целесообразно тренироваться?
Э		Правильный ответ на вопрос: не менее трех раз в неделю
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеется отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	3	Вопрос к задаче: Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки?
Э		Правильный ответ на вопрос: 220 - 40 (возраст, лет) = 180 уд. в минуту – это ЧСС макс., оптимальный диапазон тренировки при пульсе – 50-70% от ЧСС макс., т.е.90-126 уд. в минуту
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеется отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	4	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете?
Э		Правильный ответ на вопрос: провести исследование состава тела- определение жирового и мышечного компонентов по отдельным сегментам (биоэмпидансометрию).
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеется отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
О	Итоговая оценка	Средняя оценка из ответов на каждый вопрос.

Ситуационная задача по дисциплине № 2.

И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Мужчина 35 лет. Диагноз: остеохондроз поясничного отдела позвоночника с корешковым синдромом. Физическое развитие выше среднего, негармоничное, с избыточной массой тела. Спортивный анамнез: последние 3 года регулярные (2—3 раза в неделю) тренировки в

		тренажерном мне. Цель занятий — увеличение мышечной массы и уменьшение жировой. Ваши рекомендации по индивидуальной программе занятий в фитнес-центре (имеющиеся фитнес-программы — аэробика (различные виды), аква аэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл»).
В	1	Вопрос к задаче: Какие из перечисленных фитнес-программ ей показаны?
В	2	Вопрос к задаче: Сколько раз в неделю ему целесообразно тренироваться?
В	3	Вопрос к задаче: Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки?
В	4	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете

Оценочный лист к ситуационной задаче по дисциплине № 2.

И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Мужчина 35 лет. Диагноз: остеохондроз поясничного отдела позвоночника с корешковым синдромом. Физическое развитие выше среднего, негармоничное, с избыточной массой тела. Спортивный анамнез: последние 3 года регулярные (2—3 раза в неделю) тренировки в тренажерном зале. Цель занятий — увеличение мышечной массы и уменьшение жировой. Ваши рекомендации по индивидуальной программе занятий в фитнес-центре (имеющиеся фитнес-программы — аэробика (различные виды), аква аэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл»).
В	1	Вопрос к задаче: Какие из перечисленных фитнес-программ ему показаны?
Э		Правильный ответ: рекомендовано плавание, сайкл, тренажерный зал – персональные силовые тренировки в щадяще-тренирующем режиме
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеется отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	2	Вопрос к задаче: Сколько раз в неделю ей целесообразно тренироваться?
Э		Правильный ответ на вопрос: не менее трех раз в неделю, сочетать кардио и силовую трениовку
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеется отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки

		зрения полноты и глубины изложения материалы
В	3	Вопрос к задаче: Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки?
Э		Правильный ответ на вопрос: 220 - 35 (возраст, лет) = 185 уд. в минуту – это ЧСС макс., оптимальный диапазон тренировки при пульсе – 50-70% от ЧСС макс., т.е.110-135 уд. в минуту
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеется отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	4	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете
Э		Правильный ответ на вопрос провести исследование состава тела- определение жирового и мышечного компонентов по отдельным сигментам (биоэмпидансометрию), функциональное тестирование, ЭКГ
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеется отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
О	Итоговая оценка	Средняя оценка из ответов на каждый вопрос.

Ситуационная задача по дисциплине № 3

И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Мужчина 25 лет. Практически здоров. Физическое развитие выше среднего, гармоничное с нормальной массой тела. В течение последних двух лет эпизодически занимается большим теннисом. Отмечает повышенную утомляемость в процессе занятий. Порекомендуйте дополнительные самостоятельные тренировки (вне фитнес-клуба) с целью повышения выносливости и определите процент жира в организме.
В	1	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете
В	2	Вопрос к задаче: Какие виды аэробных циклических нагрузок рекомендуете?
В	3	Вопрос к задаче: определите тренировочный диапазон пульса для нагрузок, целью которых – увеличение резервов кардиореспираторной системы.
В	4	Вопрос к задаче: Оптимальная частота тренировок в неделю

Оценочный лист к ситуационной задаче по дисциплине № 3.

И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**

У		Мужчина 25 лет. Практически здоров. Физическое развитие выше среднего, гармоничное с нормальной массой тела. В течение последних двух лет эпизодически занимается большим теннисом. Отмечает повышенную утомляемость в процессе занятий. Порекомендуйте дополнительные самостоятельные тренировки (вне фитнес-клуба) с целью повышения выносливости и определите процент жира в организме.
В	1	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете
Э		Правильный ответ: исследование физической работоспособности
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеется отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	2	Вопрос к задаче: Какие виды аэробных циклических нагрузок рекомендуете?
Э		Правильный ответ на вопрос: бег, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеется отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	3	Вопрос к задаче: определите тренировочный диапазон пульса для нагрузок, целью которых – увеличение резервов кардиореспираторной системы.
Э		Правильный ответ на вопрос: 220 - 25 (возраст, лет) = 195 уд. в минуту – это ЧСС макс., оптимальный диапазон тренировки при пульсе – 50-70% от ЧСС макс., т.е. 135-155 уд. в минуту
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеется отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	4	Вопрос к задаче: Оптимальная частота тренировок в неделю
Э		Правильный ответ на вопрос: не менее трех тренировок в неделю
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеется отдельные неточности, студент затруднился в

		ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
О	Итоговая оценка	Средняя оценка из ответов на каждый вопрос.

Приложение 4

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 4

Творческие задания по дисциплине

Творческое задание №1

Задания по составлению глоссария по основам спортивной медицины. В понятиях концентрируются накопленные знания. Таким образом, воспроизведение определений этих понятий приобретает характер первоначальной ориентации в предмете. По каждому модулю дисциплины в качестве обязательной формы самостоятельной работы предусмотрено составления глоссария. Результат этой работы может служить полезным информационным ориентиром в последующей практической деятельности.

Краткие методические указания

Требования к оформлению глоссария по теме: - титульный лист; - словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 5 терминов); - приведены примеры, свидетельствующие об общем владении ситуацией.

Пример:

Чрезмерная нагрузка — понимают физическую нагрузку, которая не отвечает возможностям спортсмена в данный момент, превышает его возможности.

Перенапряжение – это патологические изменения, возникающие вследствие чрезмерных, неадекватных (т.е. не отвечающих функциональным возможностям организма) физических и эмоциональных нагрузок.

Спортивное сердце - это совокупность структурных и функциональных изменений, которые происходят в сердце людей, которые тренируются в течение длительного времени (например, 1 час много дней подряд) и/или часто с высокой интенсивностью. Изменения не сопровождаются появлением субъективных симптомов; в число признаков входят брадикардия, систолический шум и дополнительные сердечные тоны. Часто встречаются изменения электрокардиограммы (ЭКГ).

Творческое задание №2

Оцените работу своих основных функциональных систем

a) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.

b) Дайте им оценку.

Таблица 1

Функциональные пробы	Данные до занятия	Данные после занятия	Динамика показателей	Краткая характеристика занятия
Проба Ромберга				

Проба Яроцкого				
Ортостатическая проба				
Клиностатическая проба				

Творческое задание № 3

Проведите исследование функционального состояния своей системы внешнего дыхания

a) Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.

b) Выполните гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы

Таблица 2

Функциональные пробы	Данные до занятия	Данные после занятия	Динамика показателей	Краткая характеристика занятия
Частота дыхания				
Проба Генчи				
Проба Штанге				
ЖЕЛ				

Творческое задание № 4

Используя весы TANITA провести биоимпендансный анализ тела.

Процент жира в организме и масса тела	Висцеральный жир	Мышечная масса, кг	Содержание воды, %	Костная масса, кг	Физический рейтинг	Базальный (основной) уровень обмена веществ (BMR)	Метаболический возраст

Сегментарная масса мышц (кг)

Живот	**Правая рука**	**Левая рука**	**Правая нога**	**Левая нога**

Сегментарный процент жировых отложений (%)

Живот	**Правая рука**	**Левая рука**	**Правая нога**	**Левая нога**

Приложение 5

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 5

Чек-лист оценки практических навыков

Название практического навыка: врачебно-педагогический контроль.

	Проведение мероприятий по профилактике инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни	Проведено	Не проведено
1	*Методы оценки физического развития*	1 балл	- 1 балл
2	*Характеристика дыхательных проб*	1 балл	- 1 балл
3	*Характеристика ортостатической пробы*	1 балл	- 1 балл
4	*Характеристика нагрузочных функциональных проб*	1 балл	- 1 балл
5	*Заключение*	1 балл	- 1 балл
	Итого	5 баллов	- 5 баллов

Общая оценка:

«Зачтено» не менее 75% выполнения

«Не зачтено» 74 и менее% выполнения

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета

5. Критерии оценивания результатов обучения

«Зачтено» выставляется обучающемуся, если он показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

«Не зачтено» выставляется обучающемуся, если при ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.